

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	11
Symbole	13
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Zur Region	20
Das Riesengebirge	25
Das Isergebirge	32
Böhmisches Paradies und Riesengebirgsumland	35
Riesengebirge	39
1 2.00 h Mumlavský vodopád	40
2 2.50 h Čertova hora, 1021 m	42
3 3.45 h Hufský vodopád	45
4 3.50 h Dvoračky, 1125 m	48
5 5.30 h Stráž, 782 m	51
6 4.15 h Harrachovy kameny, 1420 m	54
7 3.30 h Přední Žalý, 1018 m	57
TOP 8 6.30 h Elbquelle	60
TOP 9 5.45 h Schneeegruben von Süden	64
TOP 10 5.30 h Bílé Labe	68
11 6.45 h Kozí hřbety, 1421 m	72
12 4.00 h Černý Důl	76
13 5.00 h Černá hora	80
14 4.30 h Aichelburg	83
15 5.15 h Schneekoppe, 1603 m, über Úpské rašeliniště	86
TOP 16 5.00 h Schneekoppe, 1603 m, über Riesengrund	90
17 3.30 h Skalny Stół, 1281 m	94
18 3.45 h Lysečinská hora, 1188 m	96
19 4.15 h Rýchorská bouda	99
20 3.00 h Schronisko Nad Łomniczką	102
21 5.45 h Schneekoppe, 1603 m, von Norden	105
TOP 22 5.15 h Kleine Teichbaude	108
23 2.45 h Stabkirche Wang	112
24 6.00 h Mannsteine und Mädelsteine	114
25 6.30 h Schneeegruben von Norden	118
26 5.00 h Szrenica, 1362 m	122

	Isergebirge	125
27	5.00 h Große Iserwiese	126
28	4.30 h Wysoka Kopa, 1126 m	130
29	5.30 h Smrk, 1124 m	134
30	3.45 h Oldřichovský Špičák	138
TOP 31	5.30 h Holubník, 1071 m	140
TOP 32	4.45 h Frýdlantské cimbuří	144
TOP 33	6.15 h Jizera, 1122 m	148
34	5.15 h Bukovec, 1005 m	152
35	3.45 h Štěpánka, 959 m	156
36	4.30 h Tanvaldský Špičák, 810 m	160
37	6.00 h Černá Studnice, 869 m	164
	Böhmisches Paradies und Riesengebirgsumland	167
38	3.15 h Ierschlucht	168
39	3.00 h Felsenburgen Frýdštejn und Vranov	170
40	5.00 h Schloss Hrubá Skála und Burg Valdštejn	174
TOP 41	5.00 h Felsenburg Valečov	178
42	4.30 h Hrad Kost	182
43	3.30 h Hrad Trosky	186
44	2.45 h Felsenstadt Prachovské skály	190
TOP 45	5.00 h Adršpašské skály	194
46	4.30 h Teplické skály	198
47	5.30 h Čáp, 785 m, und Burg Skály	201
48	2.00 h Ostaš, 700 m	204
49	3.15 h Ostra Mała, 935 m	206
50	2.10 h Krzyżna Góra, 654 m, und Sokolik, 644 m	208
	Stichwortverzeichnis	210